

**Propuesta Lúdica para Mejorar las Capacidades Físicas Básicas de los Niños y Niñas de  
Grado Jardín 01 del Colegio El Salitre Suba, Sede B.**

Trabajo presentado para obtener el título de especialista en Pedagogía de la Lúdica,  
Fundación Universitaria Los Libertadores.

Magda Consuelo Rodríguez Matiz

Mayo, 2017

Copyright 2017 por Magda Consuelo Rodríguez Matiz. Todos los derechos reservados

## **Resumen**

Jugar con los niños y sobre todo permitirles hacerlo, es una forma sencilla y divertida de facilitar el descubrimiento del mundo y favorecer el desarrollo tanto físico como mental en los pequeños. Es a través de la lúdica como el niño no solo se entienda si no que concreta las enseñanzas que ha asumido, sin darse cuenta, desarrolla lo adquirido, despierta posibilidades intelectuales y motoras y aumenta sus conocimientos.

A medida que avanza el desarrollo físico del niño y la niña, su capacidad de respuesta motora se amplía, igualmente determinada por su maduración física como por la oportunidad que el adulto le ha dado con una adecuada estimulación desde los primeros meses de vida.

El estudio del desarrollo humano se refiere tanto a las modificaciones que ocurren desde la concepción hasta la madurez, como a los factores de diverso tipo que las produce y que permite que los seres humanos busquen algo tan esencial en la vida, la adaptación al medio físico y social.

La Pedagogía de la Lúdica representa en esencia una de las herramientas de trabajo mejor direccionadas, promueve el trabajo individual y en equipo y permite que todo ser humano desarrolle habilidades diversas de expresión y representación de sus entornos. Es a través de ella que los estudiantes, objeto de éste trabajo, tienen la posibilidad de explorar, experimentar, crear, recrear, socializar, entre otras habilidades, de manera significativa; una experiencia que sin duda los acompañará a lo largo de sus vidas.

Reconocer en la Lúdica los elementos de socialización, expresión, libertad, goce, ocio, entre otros, es permitir que ella y a través de ella, todos los seres humanos encontremos un sentido personal y social que nos lleve a descubrir en nosotros mismos características especiales, habilidades y destrezas en diferentes ambientes de expresión y representación.

Encontrarnos en la Lúdica, que siempre va de la mano con la Pedagogía, un aspecto muy importante, pues desde ellas es posible crear espacios de reconocimiento de lo nuestro, nuestra identidad ya, tan rica y diversa, arraigada a la cultura y a nuestros ancestros que, con seguridad, establecieron desde la misma oralidad, las artes, el folclor y el juego, el cimiento de las tradiciones y el sustento de ellas a través de los tiempos, la familia y la sociedad.

Palabras clave: Pedagogía, Lúdica, juego, Cultura, Motricidad, Movimiento, Habilidad, Capacidad Física, Coordinación.

### **Abstract**

Playing and let play the children is world discovery and it let too the mind and physical development in children education. The playful is the best way how the child understand and make physical process and can act according to the teaching riched in natural experience, on this way helshe develops this ler competences, it workes up his her possibilities and opportunities on intellectual and physical skills, it on increase his herknowledge.

While the children grow up their advance according to the age and their motor skill. Answering is better than before and add their possibilities, it is determination by their growing up and the adult stimulation gave from hey were children.

The human development studies are referred to the changes from conception until the growing, development as the environment facts that makes human search their essence in the like their adaptation to the natural and social way.

The pedagogy of the playful, represent a basement as one important work tool that promotes the individual and cooperative activity and lects everyone developing skills and expression languages and how to explore and represent their environments. Is the Playful that students who are studied object have the opportunity to explore, create, socialize and ware another skills as significative learning in future live experience.

Recognize in the playful the elements of socialization, expression freedom, leisure, enjoyment, among others is to allow her and through her, all human beigs to find a personal

and social sense that leads as to discover in ourselves especial characteristics, skills and abilities in different environments of expression and representation.

We find playful that always goes hand in hand with pedagogy is very important aspect because from them it is possible to create spaces of recognition of our already rich and diverse identity, rooted in culture and our ancestors, who surely established the arts, folklore, play the foundation of traditions and the sustenance of them through time, family and society.

Keywords: Pedagogy, Playful, Play, Motricity, Movement, Ability, Physical ability, Coordination.

## Tabla de contenido

Capítulo 1. La Lúdica como herramienta pedagógica para fortalecer las capacidades físicas básicas en los niños y niñas preescolares.....	8
Capítulo 2. Referentes teóricos que sustentan la propuesta .....	13
Capítulo 3. Ruta de investigación.....	26
Capítulo 4. Si jugamos nos apropiamos del entorno de una manera significativa.....	33
Capítulo 5. Culmino, la experiencia fortalece mis habilidades.....	43
Lista de referencias.....	45
Anexos. ....	46

## **Capítulo 1**

### **La Lúdica como herramienta Pedagógica para Fortalecer las Capacidades Físicas**

#### **Básicas en los niños y niñas preescolares.**

El Distrito Capital se encuentra en un proceso de profundos cambios estructurales, políticos y deportivos, que están dirigidos hacia una modernización para el establecimiento de una sociedad más justa, participativa, eficiente y capaz de asumir en forma constructiva y autónoma los retos de su propia transformación. Actualmente las Educadoras de Primera Infancia están trabajando de forma positiva asumiendo retos ayudando a facilitar y mejorar la calidad de vida de los alumnos desde la implementación de las mallas curriculares, diseñando propuestas desde la lúdica, sin embargo se nota que se esta excluyendo casi en su totalidad.

En el caso del Colegio IED el Salitre sede B, se ve la necesidad de implementar una propuesta Lúdica dirigida a la población desatendida en gran parte. Es evidente el problema que se detecta desde la observación directa que se hace, desde los diarios de campo y en los espacios de tiempo libre y mas en las actividades que generan movimiento se evidencia falencias en los patrones básicos de movimiento, razón por la cual se debe adoptar un conjunto de interrogantes para dar respuestas y soluciones.

Parece haber temor por parte de la institución Educativa, algunos docentes y aún padres de familia detienen y no permiten la exploración en espacios de juego en el ámbito escolar; mucho se piensa y se le da más importancia a los contenidos temáticos que deben ser alcanzados por los estudiantes en todos los niveles de enseñanza, pero mucho se desconoce o mejor poca importancia se da a espacios lúdicos donde la expresión, representación creatividad, entre otras habilidades, sean los verdaderos escalones para la



apropiación en los diferentes procesos, lectura, escritura, ciencias matemáticas, idiomas, que sin duda serán mejor interiorizados si antes brindamos espacios y ambientes apropiados para tal fin.

Insistir en la importancia de posibilitar actividades lúdicas en los niños y niñas protagonistas del proyecto, define de manera clara la estructuración del Sujeto y a través de éste el fortalecimiento de sus dimensiones, Comunicativa, Artística, Corporal, Cognitiva, Personal y Social, todas ellas articuladas y sustentadas como ejes del trabajo pedagógico.

En el proceso de entender el sentido del juego en nuestros niños y niñas de jardín 01, retomo a (Brunner, 1965) donde su aporte es la visión desde las funciones que cumple la actividad lúdica como medio para explorar sin temor a equivocarse, pues la flexibilidad que se vive en el juego le permite a los niños y niñas cambiar el transcurso de una acción e inventar nuevos modos de proceder.

Las capacidades físicas básicas, serán fortalecidas de la misma manera, en el momento en que se diseñen espacios especiales para el disfrute de las mismas. El juego será entonces la herramienta pedagógica que lo permita y la lúdica la estrategia que lo posibilite.

El juego es un derecho, una oportunidad de aprender haciendo, donde se fortalece, construye y dinamiza cada uno de los aspectos propios del ser, es la actividad característica de los niños y niñas y por qué no, de algunos adultos, es sin duda el cimiento de lo personal y de sus profundos impulsos de creación de lo social. Sin él, difícilmente podemos hablar de humanidad, de evolución; lejos estaríamos de pensar en trascender fortalecer las diferentes disciplinas que abriga el conocimiento.

Entonces: ¿Cómo diseñar una propuesta lúdica pedagógica para mejorar los patrones básicos de movimiento. Caminar, Correr, Saltar, en los niños y niñas de jardín 01 del Colegio El Salitre sede B?

En el quehacer diario una característica importante dentro de la Educación Física y la recreación es pretender el enriquecimiento de la persona consigo mismo, con otras personas y con el contexto que lo rodea, además de ser un medio para el desarrollo físico y moral de la personalidad.

Desde esta perspectiva se generan propuestas y estrategias para el buen desarrollo integral de las personas, teniendo en cuenta a toda población sin importar el color, raza, credo, cultura, estado de salud.

El presente trabajo está enmarcado en una propuesta, que a través de las actividades lúdicas como el juego, mejoran los patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar) en los niños y niñas del grado jardín 01 del Colegio El Salitre Sede B.

Los resultados de la propuesta permitirán beneficiar desde diversos enfoques educativos, sociales, culturales y recreativos, mejorando la calidad de vida y generando una verdadera propuesta adaptada a sus necesidades que posteriormente pueda ser reproducida por las demás profesoras del colegio enriqueciendo las estrategias lúdicas y metodológicas que permitan un avance en el desarrollo a partir de los patrones básicos de movimiento (caminar, correr y saltar)

Es importante destacar el aporte investigativo que genera la aplicación de la propuesta lúdica para mejorar los patrones básicos de movimiento ( caminar, correr y saltar) en los niños y niñas del grado jardín 01 del Colegio IED El Salitre Suba sede B, la cual posibilita nuevos conocimientos, para trascender en los contextos investigativos, buscando llamar la atención de las colegas profesoras de los siguientes niveles que se olvidan de la importancia que tienen los patrones básicos de movimiento en estas edades y son base en la iniciación pre deportiva y de juego que brindan todas la oportunidades y herramientas a través de actividades acordes a su edad y condición dándoles un aprestamiento basado en el desarrollo multilateral que está enmarcado en el proceso de adaptación funcional del organismo y de desarrollo de los patrones básicos de movimiento.

El trabajo, permitirá identificar factores que condicionan el aprendizaje aportando alternativas de soluciones para la ejecución de la planificación de los sistemas lúdicos metodológicos de enseñanza para el desarrollo de niños con déficit en los patrones básicos de movimiento (caminar, correr y saltar)

La realización de la investigación es importante para las colegas de ciclo uno también servirá como apoyo teórico y práctico como referencia para futuras investigaciones y consultas que se hagan en esta área.

Me planteo como objetivo general: Realizar una propuesta lúdica para mejorar los patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar) en los niños y niñas del grado jardín 01 del Colegio IED El Salitre Sede B.

Son entonces objetivos específicos: Reconocer las falencias en las capacidades físicas básicas observadas en los niños y niñas del grado Jardín 01.

- Diagnosticar el estado de los patrones básicos de movimiento en los niños de Jardín 01.
- Diseñar una propuesta lúdica para mejorar los patrones básicos de movimiento a través de actividades corporales significativas en los niños de Jardín 01.
- Implementar la propuesta lúdica para el mejoramiento de los patrones básicos de movimiento (caminar, correr, saltar) y hacer que ésta se extienda en la comunidad escolar en general.

## Capítulo 2

### Referentes Teóricos que sustentan la Propuesta.

Uno de los rasgos distintivos de la raza humana (*sapiens-demens*) es el juego. Por eso, al tiempo que se le llama *homo faber*, que trabaja y manipula herramientas, se le etiqueta como *ludens*, que juega. Hegel decía que el trabajo es deseo inhibido. El juego está más cerca del deseo y del principio del placer que el trabajo dominado por el principio de realidad. (J. Huizinga, 1998)

En nuestros días se habla de la importancia del juego en muchas disciplinas es una dinámica que libera, que posibilita la autonomía y el acercamiento al aprendizaje, se aprende jugando y gracias a él se fortalecen habilidades y destrezas sin dejar de lado la construcción del ser desde la disciplina y el esfuerzo.

Todo programa pedagógico elaborado o mejor diseñado para la formación de niños y niñas de primera infancia, incluye indefectiblemente, el diseño de mapas curriculares donde el juego, las actividades lúdicas y las deportivas son protagonistas y contribuyen al desarrollo integral de los estudiantes en esta edad y etapa del desarrollo.

Las acciones y actividades lúdicas ofrecen una variedad tal de espacios motivadores que el niño y la niña pueden realizar y disfrutar siempre, gracias a ellas se fortalece habilidades físicas y se construyen aprendizajes diversos. El cuerpo se hace más diestro y el aprendizaje más rápido cuando las primeras reacciones sensorio-motrices son las adecuadas rodeadas de espacios y elementos diseñados para tal fin.

Está claramente demostrado desde el punto biológico que la lúdica en contextos escolares, produce aceleraciones en las funciones vitales; esto trae, lógicamente, una sucesión de beneficios en el organismo, mejor oxigenación pulmonar y cerebral, circulación, ajuste vestibular. Desde el punto de vista neuromuscular, los ejercicios físicos, el juego y la lúdica, contribuyen a perfeccionar el ritmo y la coordinación motriz. Desde lo estético se asegura la agilidad y elegancia en los espacios de teatro, danza, artes plásticas, música entre otras.

En el orden físico, el trabajo basado en actividades simples como caminar, correr, saltar, desarrolla y fortifica la musculatura, previendo deformaciones futuras y habilidades concretas, asegura fuerza y flexibilidad, procura una postura correcta y el desarrollo armónico del cuerpo.

Desde el punto de vista social, contribuye a que el niño y la niña preescolar abandonen el egocentrismo, ayudado por actividades que pueda trabajar en pareja o en grupo. Además el hecho de compartir elementos, aguardar un turno, respetar lugares y tiempos, le crea sentimientos de solidaridad y disciplina. Otorga agilidad mental, ejercitando la memoria, concentrando la atención, desarrollando el poder de la observación.

Es decir que los beneficios de brindar espacios lúdicos en el Colegio, son de suma importancia desde lo psíquico, social, intelectual, físico, artístico, pues se asegura un desarrollo óptimo de los mismos en los niños y niñas en la etapa preescolar.

Se pueden definir que las Capacidades físicas Básicas como predisposiciones físicas innatas en el individuo, permiten el movimiento y son factibles de medida y mejora a través del entrenamiento desde la Fuerza, Resistencia, velocidad y Flexibilidad. En general, todas las

capacidades físicas potencian íntegramente al sujeto desde sus habilidades y son evidentes en cualquier movimiento físico-deportivo- lúdico.

En este sentido, las capacidades físicas básicas se van a caracterizar por La estrecha relación que mantienen con la técnica o habilidad motriz. Requieren procesos metabólicos, actúan de forma yuxtapuesta cada vez que se realiza un ejercicio, es decir, se precisa de todas las capacidades en mayor o menor medida hace intervenir grupos musculares importantes y determinan la condición física del sujeto.

Se clasifican, entonces, las Capacidades Físicas Básicas según (Bellin de Coteau, 1911) dio el primer paso, el punto de partida del resto de clasificaciones:

Velocidad, resistencia, fuerza, destreza, flexibilidad, coordinación, equilibrio y agilidad.

Más tarde se dan nuevas clasificaciones (Camerino 1991), que en su modelo global distingue:

Capacidades Motrices: Fuerza, Resistencia, Velocidad y Flexibilidad.

Capacidades Perceptivo-Motrices: Coordinación, Equilibrio, Ritmo, lateralidad.

Capacidades Socio-Motrices: expresión, imaginación, creación, oposición-colaboración.

(Blázquez 1993), nos indica que las Capacidades Físicas Básicas Fuerza, Resistencia, Velocidad y flexibilidad, son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la condición Física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

La fuerza como capacidad física básica (Porta 1988) quien la define como “la capacidad de generar tensión intramuscular”.

La resistencia como capacidad física básica (Porta 1988), la define como “la capacidad de realizar un trabajo, eficientemente, durante el máximo tiempo posible”.

La velocidad como capacidad física básica (Torres, J. 1996) define la Velocidad como “la capacidad que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible, a un ritmo máximo de ejecución y durante un periodo breve que no produzca fatiga”.

La flexibilidad como capacidad física básica. Según (Hahn Citado por Padial, 2001) la Flexibilidad es “la capacidad de aprovechar las posibilidades de movimiento de las articulaciones, lo más óptimamente posible”. Es la capacidad que con base en la movilidad articular y elasticidad muscular, permite el máximo recorrido de las articulaciones en posiciones diversas, permitiendo realizar al individuo acciones que requieren agilidad y destreza. Otros autores la denominan “Amplitud de Movimiento”.

Es importante permitir espacios en el Colegio para el desarrollo de las diferentes Capacidades Físicas Básicas desde una perspectiva de idoneidad y control, con la firme intención de lograr en los alumnos un desarrollo motriz comprensivo y adaptado, tanto a las actividades físico-deportivas que realicen, como a las posibles necesidades cotidianas o profesionales que se les pudiesen presentar.

La propuesta que aquí se expone, se acoge a las normas y orientaciones dadas por la (Constitución Política de Colombia de 1991), (la Ley General de Educación, 1994) la (ley del deporte, la Unesco y a su vez estipuladas en los decretos 088 de enero de 1976, la 1419 de julio de 1978, la 1002 de abril de 1984) en las cuales se resaltan la importancia de fomentar, desarrollar y estimular los aspectos biológico, sensomotor, cognitivo y socio



afectivo de los estudiantes de preescolar a través de la lúdica, la educación física, el deporte y la recreación. Bajo estos parámetros, en primer lugar, se hace mención a los aspectos generales del acto motor, por considerarlos el soporte sobre el que se construyen otros aprendizajes y adquisiciones. En segunda instancia, aspectos generales del niño preescolar como elemento de integración y eje sobre el cual se interaccionan elementos socio afectivos y cognitivos, que en últimas son experiencias motoras que los integran a través del juego y la lúdica.

Es así como de forma más específica, encontramos en la Constitución, en el capítulo 2 de los derechos sociales, (Colombia, 1986) el artículo 67 que dice: “La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social; con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, la tecnología y a los demás bienes y valores de la cultura.” También lo referente a la Ley General de Educación, (Ley 115 de 1994) en la sección segunda, educación preescolar los artículos 15 y 16 mencionan:

*Artículo 15: definición de la educación preescolar.*

La educación preescolar corresponde a la ofrecida al niño para su desarrollo integral en los aspectos biológicos, cognitivos, psicomotriz, socio afectivos y espiritual, a través de experiencias de socialización pedagógicas y recreativas.

*Artículo 16: objetivos específicos de la educación preescolar:*

Se establecen como objetivos específicos del nivel preescolar los siguientes:

- Conocimiento del propio cuerpo y de sus posibilidades de acción, así como la adquisición de la identidad y autonomía.

- El crecimiento armónico y equilibrado del niño y la niña, de tal manera que facilita la motricidad, el aprestamiento y la motivación para los diferentes procesos lector, escritor, de oralidad comprensiva y las matemáticas.
- El desarrollo de la creatividad, las habilidades y destrezas propias de la edad, como también la capacidad de aprendizaje. La ubicación espacio-temporal y el ejercicio de la memoria.
- La participación en actividades lúdicas con pares y adultos que le permitirán apropiarse del conocimiento de manera significativa y activa.

Se trabaja con grupos heterogéneos, niños y niñas de grado jardín, cada uno con características físicas e intelectuales y de comportamiento diferentes. Decimos entonces, que se trabaja con organismos en permanente cambio es decir organismos en desarrollo.

Cuando se menciona la palabra desarrollo se citan menudo los términos, fase, estadio, periodo, crecimiento físico, estimulación motriz, estimulación temprana, entre otros; esto se debe a que relacionamos desarrollo con una cronología, con una serie de adquisiciones o cambios que se van dando en el organismo a través del tiempo y que constituyen la evolución. Sin embargo, el desarrollo comprende algo más que una simple cronología, comprende la interrelación de un organismo con su ambiente y la manera como éste se apropia del medio para transformarlo.

Con el proyecto, se pretende mejorar las capacidades físicas de los niños y niñas de jardín 01 del Colegio El Salitre sede B, y desarrollar la motricidad y la fase de movimientos fundamentales hasta llegar hasta la fase de habilidades superiores, utilizando la lúdica como herramienta pedagógica y su incidencia en el desarrollo físico y social de los estudiantes.

Entonces el desarrollo motor de los niños y niñas entre los cero y cinco años de edad, requiere que el crecimiento físico, la nutrición, el afecto hayan sido buenas durante los primeros años. A su vez el desarrollo de la inteligencia después de los siete años de edad, depende en gran medida de las primeras experiencias físicas, lúdicas, motrices, perceptivas y sociales que su medio familiar le hayan brindado.

Para efectos de estudio del desarrollo algunos autores se definen las siguientes áreas como prioritarias e integradores en el ser humano: Crecimiento Físico. Desarrollo Psicomotor. Desarrollo Cognitivo o Mental. Desarrollo Socio afectivo, que da origen al desarrollo de la personalidad.

Estos cuatro aspectos, se deben tener en cuenta para el desarrollo integral desde la lúdica, es así que cada una de las actividades debe ofrecer la posibilidad del disfrute de ambientes pedagógicos interesantes, diversos enriquecidos para el mejoramiento de las capacidades físicas básicas en los estudiantes actores presentes en el estudio.

Antropológica y genéticamente, la conducta o actividad humana que hoy llamamos juego y que se articula con la lúdica, nace temprano.

Se puede hablar, junto a ese antiguo y primigenio *homo Ludens* (Huizinga, 1998) que sería como una primordial capacidad que tiene el hombre para vivir de una manera singular parte de su propia vida.

El juego acompañado por la lúdica es algo vital en el ser humano; el homo Ludens (hombre capaz de jugar) inspira a investigadores como (Huizinga, 1998) en su libro Homo

Ludens donde expone la tesis de que la verdadera cultura nace en forma de juego. Cuando el hombre juega es cuando únicamente crea verdadera cultura. El arte, la Poesía, la filosofía, entre otras disciplinas, nace en forma de juego y posteriormente se institucionalizan.

El juego entonces es y será siempre una de las acciones y actividades propias del ser humano y de él en gran medida, depende el desarrollo de la cultura y la sociedad. Por lo anteriormente descrito se realizó una revisión bibliográfica del contexto de estudio indagando en bibliotecas de Universidades tales como Universidad Pedagógica Nacional, Universidad Libre, además de páginas científicas, publicaciones en online de tesis, trabajos y proyectos que fueran de aporte para el proceso investigativo arrojando una diversidad de contextos investigativos y antecedentes similares a la problemática estudiada.

Tomando en cuenta lo anterior se encontró los siguientes antecedentes de investigación: (Huizinga, 1998) Propone un sentido más allá de la ocupación meramente biológica o física. En general se puede evidenciar que con poco material y motivación, se mejora la interacción desde la lúdica utilizando el manejo del cuerpo frente al entorno; es un factor muy importante para el desarrollo de competencias motrices y las habilidades propias del ser humano. Esta herramienta resulta muy importante en el aula pues permite que el acercamiento a diferentes procesos como, la lectura, escritura, oralidad y las matemáticas sea más significativo y productivo.

(Luzuriaga, 1962) Concibe la educación como globalizadora y el ocio cumple un papel muy importante en la acción educativa. Va más allá de los espacios temporales de la escuela.

(Guthrie, S.F) describe las Capacidades básicas del movimiento define la habilidad motriz como la capacidad para adquirir o permitir se den otros tipos de enseñanzas, es decir que ella permite que desde su estructura, los aprendizajes y las habilidades diversas sean mejor interiorizadas.

Colegio El Salitre, Contexto de Experiencias y Saberes. El Colegio de orden distrital, ubicado en la localidad once de Suba, con aprobación oficial mediante resolución 4398 de Octubre 31 de 2007, DANE 11176900247 para modalidad académica en los grados 6, 7, 8,9,10, 11 integrado con la escuela San Carlos a partir del año 2003 con los niveles de educación Preescolar y básica primaria, se concibe como una institución educativa su principal preocupación es la formación integral de todos y cada uno de los actores, respetando el libre desarrollo de su personalidad, en búsqueda de construir ambientes facilitadores de procesos significativos de calidad.

Como institución comprometida con la sociedad contribuye en la construcción de valores que permitan la convivencia pacífica; defiende la dignidad de las personas, crea las condiciones para que los estudiantes se concienticen que cambien sus actitudes y empleen sus potenciales para que produzcan los procesos hacia el crecimiento personal comunitario.

Como institución distrital cree firmemente que la educación debe contribuir al propósito nacional de formar un nuevo ciudadano “más productivo en lo económico, más solidario en lo social, más participativo en lo político, más respetuoso de los derechos humanos y por tanto más pacífico en las relaciones con los semejantes; mas consecuente del valor de la naturaleza y sus recursos; integrado en los cultural y por lo tanto más orgulloso de ser colombiano” (Manual de convivencia para la democracia la ciudadanía y la paz, 2016)

A partir de la integración nos constituimos en una Institución Educativa integral, que garantiza la comunidad escolar y la calidad educativa en todos los niveles ofrecidos de preescolar, primaria, educación básica secundaria y media (grados de cero a once)

Hasta el año 2008 garantizamos el cumplimiento de lo expuesto anteriormente con una propuesta curricular articulada y coherente, un plan de desarrollo factible, un equipo de trabajo que hace sus mejores esfuerzos para llevar a cabo nuestro lema Creando comunidad educativa con ecología humana y pedagogía, que se expresa en acciones reales tales como: alto nivel académico, puntaje superior en el ICFES, organización académica productiva y un equipo de trabajo comprometido con la tarea educativa.

Desde los planteamientos del horizonte institucional, la presente investigación se inscribe dentro de las posibilidades de construcción y fortalecimiento de la calidad educativa como herramienta para el cumplimiento de los propósitos institucionales.

La historia del colegio se remonta al año 1904, época en que la zona norte de Suba estaba conformada por grandes haciendas como La Conejera, San José, Las Mercedes, Casa Blanca, San Hilario (donde se explotaban las minas de carbón), Tuna Alta y Tuna Baja; la mayoría de ellas dedicada a la agricultura y a la cría de ganado vacuno, por lo que eran habitadas por mayordomos y arrendatarios cuyos hijos requerían del servicio educativo; pensando en aquellos niños y niñas, se creó la Escuela El Salitre, que acogió a nuevas generaciones del vecindario con el propósito de ofrecer una educación.

Fundamentada en la formación de valores, desde la motivación por el conocimiento y el amor a la naturaleza. (Manual de convivencia Colegio el Salitre, 2016). La institución

educativa se encuentra ubicada al nor-orienté de la localidad de Suba, en el barrio el Pinar; está rodeada de avenidas importantes, conjuntos residenciales, tiendas de barrio y lugares que representan el desarrollo socio comercial de la localidad, fomento de empleo y servicios para la comunidad.

Es llamada la Localidad Verde de Bogotá, pues en ella encontramos grandes extensiones en reservas forestales como la de La Conejera, humedales, Juan Amarillo y Córdoba, hermosos parques como el Mirador de los Nevados ubicado sobre los cerros de

Tuna Alta, todos ellos escenarios de encuentros culturales, sociales y deportivos que le brindan a la comunidad gratos ambientes de esparcimiento y gozo. Suba, abriga en sus barrios familias de estratos diversos, puede decirse que en ella encontramos todos los estratos socio-económicos del país, lo interesante de ello, es que comparten el mismo espacio, necesidades comunes de movilización así como de los servicios públicos y hospitalarios que esta localidad ofrece. En particular, el Colegio el Salitre recibe cada año estudiantes de los estratos dos y tres, niños, niñas, jóvenes, que encuentran en la Institución Educativa el lugar perfecto para el desarrollo social, cultural, deportivo y el cimiento de un proyecto de vida.

Somos una Institución educativa de carácter oficial, Su Misión radica en formar seres humanos en las dimensiones ética, Estética y Científica capaces de interactuar y comunicarse armónica y efectivamente y auto gestionar su proyecto de vida desde una mentalidad empresarial lograda mediante aprendizajes significativos, para responder a las necesidades más sentidas en la actualidad nacional.

Se visualiza para el 2020 como una institución líder en el fortalecimiento de procesos de comunicación autogestión e investigación mediante la construcción de ambientes educativos de calidad que permitan comprender la realidad, transformarla con mentalidad empresarial y así mejorar las condiciones de vida de la comunidad.

Para la realización de la propuesta se contará con un grupo de 25 estudiantes 14 niños y 11 niñas con edades entre 4 y 5 años del grado jardín 01 del Colegio El Salitre de Suba, jornada de la mañana; cada uno de ellos con características muy particulares, corresponden a un estrato medio y vienen de familias compuestas por padre o madre, abuelos, tíos y primos que, en algunos de los casos, conviven en el mismo hogar. Son estudiantes dinámicos, creativos, y perceptivos. Reconocidos por su juicio y su autonomía a la hora de disfrutar las diferentes actividades en el horario escolar. En esta concepción formativa, lo corporal es la condición de posibilidad del ser, estar y actuar en el mundo.

El juego es la condición de posibilidad de lo lúdico como ejercicio de la libertad y de la creatividad humana. El desplazamiento del cuerpo no solo provoca la profunda emoción de poder explorar el mundo, descubrir objetos, formas y texturas, sino que también estimula el fortalecimiento del ser humano en su estructura funcional, neuromuscular, osteo-muscular y cardio-respiratoria, que en conjunto potencian procesos de movimiento como vehículo de formación, adaptación, desempeño físico y conocimiento. Tal como lo plantea Cajigal (1978), se orientan los fundamentos de la realización de ejercicio físico como medio de preparación. Adaptarse al mundo exige desarrollar capacidades físicas adecuadas con el contexto y a la naturaleza de la tarea, desde la más sencilla, hasta aquellas que exigen adaptaciones complejas. A la lúdica se reconoce como la forma de ser y actuar en el mundo. Como componente de la competencia motriz se caracteriza por los aprendizajes alcanzados en el



juego. Por ello, es necesario valorarla como fundamento de una educación para la vida, tanto individual como social. La lúdica permite al sujeto encontrarse consigo mismo y con el otro en circunstancias en que el placer por la actividad misma es lo esperado.

Lo lúdico se convierte en proyecto de vida, en una necesidad vital del ser humano que busca el equilibrio personal, es decir, el equilibrio vital, en sus distintos niveles; así como también al equilibrio social, esto es, lo lúdico se convierte en un proyecto de lo cultural, de la vida del ser humano (Paredes, 2003, p. 3). La característica principal del juego es la de ser una acción libre y en condiciones de incertidumbre, de tal forma que este nunca se repite igual. Seybold, (1976)

### **Capítulo 3**

#### **Ruta investigativa**

En la búsqueda del conocimiento a través de la investigación, que para el presente corresponde a la Pedagogía de la Lúdica y que tiene como protagonistas en éste caso, los niños y niñas de 4 y 5 años de grado jardín 01, Colegio El Salitre sede B, se propone el enfoque pedagógico que enmarca la Investigación Acción Participación, (I.A.P) esto corresponde a la dinámica integradora del conocimiento de exploración, actuación y valoración de resultados, donde el acercamiento reflexivo a la práctica produce conocimiento y a partir de éste se generan mejoras o transformaciones evidentes en la implementación de actividades propuestas para mejorar las Capacidades Físicas Básicas en los niños y niñas de Jardín 01.

Inmersa en la investigación, se reconoce que desde la transformación de la práctica y de las diversas posibilidades de acción, se fortalecen las capacidades físicas básicas en los estudiantes objeto de estudio y que de hacerlo de forma constante, dinámica y creativa, se hace fuerte la apropiación del conocimiento en diferentes disciplinas y se mejoran las habilidades ya adquiridas.

Para llegar a la investigación se identificó en el grado jardín 01, Colegio El Salitre sede B con niños y niñas de 4 años de edad y desde la observación directa, la dificultad en los patrones básicos de movimiento, caminar, correr, saltar, que llevó a la elaboración de unos instrumentos desde los cuales se hace el primer diagnóstico y se diseña el plan de acción

correspondiente a la implementación de actividades propias de solución. (Ver instrumentos hoja de diagnóstico, Coldeportes, documento número 15, 2010)

Se ejecuta entonces el plan de acción donde cada una de las actividades propuestas, para este nivel escolar en particular pretende que los participantes, desde la experimentación y manipulación de diversos materiales, mejoren las Capacidades Físicas Básicas articulando la Lúdica como herramienta Pedagógica.

El presente proyecto se fundamenta desde la articulación con las líneas Institucionales de Investigación; Pedagogía, Medios y Mediaciones de la Fundación Universitaria de los Libertadores (Acevedo, 2009) es así, que la Educación Física como área básica del conocimiento, se fortalece cuando interactúa activamente con la Lúdica como herramienta Pedagógica; Es entonces allí donde las Capacidades Físicas Básicas se ven fortalecidas en los niños y niñas de 4 y 5 años de jardín 01, Colegio El Salitre sede B y se evidencia en la destreza que adquieren los estudiantes desde las acciones lúdico-pedagógicas diseñadas y presentadas a ellos, espacios y actividades que por su contenido resultan ser agradables y placenteras, así como eficaces para el logro de los objetivos propuestos en el presente.

La observación directa entendida como la fase inicial de diagnóstico, es el método y/o técnica que se estableció para identificar la problemática del grado jardín 01 desde la acción física, desde allí, se determinó que los estudiantes, objeto de estudio, podían mejorar las Capacidades Físicas Básicas, caminar, correr, saltar, debido a que por la falta de estimulación en sus primeros años y el poco espacio físico en el colegio para la acción Lúdica, no se había

logrado de manera completa y se generó la carencia, se dejó al descubierto la necesidad de aplicar o implementar la estrategia metodológica que posibilitó el fortalecimiento de las capacidades físicas básicas ya mencionadas.

Se crean ambientes donde los niños y las niñas, exploran e interactúan con sus pares y manipulan diversos materiales, es allí donde es más clara la dificultad y se diseñan tres de los instrumentos diagnósticos, que en primera instancia posibilitan la información y permiten vislumbrar el trabajo a seguir con respecto a la implementación del mismo.

Se construye entonces la propuesta para mejorar en los estudiantes de grado jardín 01 las Capacidades Físicas Básicas, este plan de mejora se implementa diseñando cuatro actividades donde cada una de ellas abriga una serie de acciones, ejercicios y dinámicas acordes a la propia investigación y la superación de la dificultad. (Ver anexos); son ellas la herramienta Pedagógica que desde la Lúdica se establece como el eje que sustenta la propuesta y resulta eficaz en la implementación de la misma. (Capítulo 4, implementación)

La sistematización de la información que resulta de la experiencia, es un alto en el camino donde se pueden identificar los resultados de orden Cualitativo que emerge del proceso de investigación; este corte se hace al finalizar el cronograma de actividades propuestas y descubre el camino para el establecimiento de posteriores acciones Lúdico-Pedagógicas.

Este método de trabajo que mide los resultados de la investigación de manera Cualitativa, de un antes y un después y que reconoce los avances en cada uno de los

participantes en la dinámica de aplicación y seguimiento, permite fortalecer las capacidades y establece el cimiento para la apropiación de las futuras habilidades Físicas a desarrollar se aprende a mirar a los estudiantes, desde sus propias habilidades y sus futuras destrezas motoras.

Para desarrollar la investigación se realizó una observación directa de apoyada en una lista categórica de cualidades motrices básicas de manera individual y grupal; para efectos de diagnóstico durante la primera y segunda semana práctica. La segunda observación se realizó en la tercera y cuarta semana de clase, durante el trabajo desconocieron el hecho de ser grabados y evaluados ya que de conocerlo podían cambiar la actitud del trabajo. Luego se compararon las asignaciones de los dos espacios observados para examinar la convergencia de la discrepancia individual.

Durante la primera observación se identificó los patrones de movimiento en los aspectos nervioso, muscular, óseo, cognoscitivo, emocional; cuyo objetivo principal era presentar un gesto o actitud de movimiento, ejemplo: gatear, sentarse, caminar, correr, lanzar, saltar, rodar, agarrar, son patrones básicos para de allí ir combinando y desarrollando otros patrones con mayor dificultad como por ejemplo: correr por entre obstáculos, lanzar con fuerza o exactitud, todo ello gracias a la lúdica como estrategia pedagógica.

La primera observación, esquema corporal, es la conciencia global que tiene el sujeto sobre su propio cuerpo, que le permite el uso de sus partes conservando la noción de unidad corporal en las diferentes actividades que realiza. Para que se logre el esquema corporal es

necesario que se desarrolle la imagen corporal, el ajuste postural, el concepto corporal y la lateralidad.

Al aplicar se observó que los niños y las niñas de jardín 01, Colegio El Salitre sede B, presentaban diferencias en el esquema corporal, esto sirvió para la realización de las actividades y su implementación a lo largo de estas semanas logrando hacer la observación y obteniendo unos resultados positivos en la población de estudio. Se diseñaron unos instrumentos de los cuales se realizó el diagnóstico de:

- Esquema Corporal.
- Noción Espacio – Temporal.
- Ajuste Postural.

El ajuste postural es la capacidad de acomodación de las partes del cuerpo para lograr una posición determinada; de pie, sentado, acostado, de rodillas, en cuclillas, entre otros. La postura adecuada para una actividad es la que cumple los requisitos de economía de esfuerzos y de tiempo por parte del sujeto. El ajuste postural implica el control de las partes del cuerpo de acuerdo con su grado de tonicidad (grado de contracción muscular)

Debemos observar las posturas que adopten el niño y la niña de grado jardín para corregirlas adecuadamente, elementos como la relajación, respiración, coordinación, coordinación dinámica general, coordinación dinámica manual, coordinación viso motriz, coordinación óculo manual, coordinación óculo pédica, el equilibrio, estático y dinámico. El

ajuste postural se elabora a partir de las sensaciones exteroceptivas, las sensaciones interoceptivas, el sistema laberíntico, la percepción, el control segmentario.

El proyecto se concibió con el propósito de mejorar de las Capacidades Físicas Básicas de los niños y niñas de jardín 01 Colegio El Salitre Suba, sede B a través de la lúdica como estrategia pedagógica observándose una respuesta positiva.

En la primera etapa (esquema corporal) se pudo comprobar que los juegos individuales, en parejas, en tercetos, en cuartetos y pequeños grupos, son una herramienta eficaz para mejorar las capacidades físicas dentro del grupo de trabajo.

Las actividades metódicas y secuenciales de las diferentes partes del cuerpo permitieron que los niños y niñas tomaran conciencia de esquema corporal. Los juegos propuestos y diseñados para los niños y las niñas, involucraron movimientos rudimentarios propios de esta edad despertando el interés por parte de ellos y los diferentes participantes hacia la actividad lúdica. Se favoreció así mismo el desarrollo moral y social al vivenciar la satisfacción de compartir un juego, la alegría de participar, la admiración y respeto por el otro.

En la aplicación de los tres instrumentos de observación, se notó grandes cambios, además de una forma cualitativa se cumplió, en parte con los objetivos específicos y se notó un cambio de actitud de los niños y niñas hacia la lúdica.

En el periodo preescolar, de las tres a los seis años de edad, es cuando el niño y la niña hacen las mayores adquisiciones psicomotrices y cuando se producen los mayores cambios en la estructura corporal.

A los tres años, ha alcanzado cierto grado de seguridad y de agilidad sobre sus pies, lo que lo impulsa a afrontar tareas nuevas con cierta audacia, varía su dependencia y su independencia con las distintas actividades, camina, corre, y se desliza con facilidad, pero le cuesta un poco saltar en alto o en largo más aún si trata de vencer un obstáculo.

Cumplidos los cuatro años de edad, ayudado por la fortaleza que van adquiriendo sus músculos grandes, los niños y niñas tratan de consolidar todas sus adquisiciones anteriores. La combinación de estas, los lleva a aumentar su caudal de movimientos y a enfrentar nuevas ejercitaciones. Así, adquiere más dominio en el lanzamiento de objetos, se para con seguridad sobre un pie, se muestra más decidido en la realización de pruebas y logra el salto en todas sus facetas: largo, alto y de profundidad. Es mucho más sensible, está aprendiendo a esperar su turno y a cooperar con sus compañeros. Maneja los puntos más simples del espacio parcial (arriba, abajo, adelante atrás, y ambos costados) establece relaciones entre cuerpo y objeto o de objetos entre sí. Los músculos del ojo y la mano muestran una mayor coordinación y toda su capacidad motora se halla más controlada.



## Capítulo 4

### **Si jugamos, nos apropiamos del entorno de una manera divertida.**

Las actividades lúdicas que involucran movimiento envuelven un factor temporal además de espacial. El tiempo puede ser pensado como dirección, ya sea hacia el pasado o al futuro. Existe un paralelismo y dependencia recíproco en el desarrollo de las estructuras espaciales y temporales en el niño; ellas no se dan de forma innata, se desarrollan a través de la actividad, por ejemplo: a través de un juego donde el niño quiera moverse o desplazarse hacia un punto determinado no solo debe tener conciencia del punto de partida “aquí”, sino también el “ahora”. El tiempo y el espacio son inseparables y se analizan independientemente solo por necesidades de abstracción, para poder describirlos y sistematizarlos.

Como Objetivo General de las siguientes actividades está la de adquirir y ejecutar habilidades y destrezas motoras asegurando una buena coordinación entre ellos con la ayuda de diferentes elementos para mejorar las capacidades físicas Básicas en los niños y niñas de jardín 01 Colegio El Salitre Suba, Sede B.

El Propósito de estas actividades, en general, es lograr que los niños y las niñas protagonistas de este proyecto, ejerciten su cuerpo y logren fortalecer la marcha, el desplazamiento corriendo y el salto, empleando materiales diversos como eje de apoyo o equilibrio, así, obtener el máximo de posibilidades de movimiento y desplazamiento.

Estos ejercicios deben basarse en una clara explicación, previa al uso de los elementos; en la seguridad que cada niño y niña disponga del elemento a emplear, logrando que sus protagonistas aprendan a través de los mismos, cuidar y conservar, los elementos, así como el de aprovecharlo en su máxima posibilidad.

El grado de responsabilidad frente a estas acciones de implementación, me permite de manera personal, reflexionar acerca de la importancia de implementar actividades lúdicas que fortalezcan las capacidades motrices en mis estudiantes. Los estudiantes de jardín 01, Colegio el Salitre sede B, son los principales beneficiarios en estas acciones dinámicas.

Las siguientes son algunas de las actividades que se implementaron para el sustento del presente trabajo, se plantea el mismo Objetivo General, así como su Propósito, pues en ellos se enfatiza la importancia de las acciones a realizar.

La actividad uno, Mi patio de recreo también es, mi salón de clase tiene como objetivo, realizar desplazamientos caminando en diferentes direcciones por un espacio al aire libre, para reconocer que este también es un ambiente nuevo donde podemos aprender cosas interesantes.

Descripción de la actividad: Se disponen los elementos que se utilizarán en esta primera acción de implementación. Se reconoce el espacio donde se realizan las actividades y explicaré a los niños y niñas de que se trata el trabajo. Los niños y niñas realizarán un

pequeño calentamiento, estiramiento con ejercicios sencillos para ellos, pediré que caminando, reconozcan el espacio donde realizaremos nuestra clase. Al sonido de un tambor, cada niño y niña dará un paso, primero muy despacio y a medida que la velocidad del toque del instrumento aumente, los niños aumentarán también su marcha. Posteriormente, los chiquis se tomarán de la mano, y en parejas realizarán el reconocimiento del espacio con la misma dinámica.

Al terminar, cuando el instrumento musical, el tambor en este caso, esté en total silencio, los niños y niñas se recostarán con cuidado en el piso y escucharán mis instrucciones para respirar y relajarnos. Se da por terminada la primera actividad.

Indicador de evaluación: Se evaluara desde la observación directa el nivel de atención y agilidad corporal con respecto a la capacidad física básica de la marcha así como el nivel de escucha en respuesta a la misma.

Contenido: Desplazamientos, coordinación, habilidades de escucha y atención.

Persona responsable de la actividad: Docente, Magda Consuelo Rodríguez Matiz.

Beneficiarios de la actividad, Estudiantes jardín 01 Colegio Salitre sede B.

Recursos: Uniforme apropiado para actividad lúdica, Tambor, patio de recreo.

Para la actividad dos, Mis pasos, mis logros, se plantea como objetivo, realizar acciones de ubicación en el espacio con respecto a personas y objetos, caminar en diferentes

direcciones y velocidades para afianzar la habilidad de la marcha y sus posibilidades de desplazamiento.

Descripción de la actividad: Los niños y niñas de jardín 01, realizarán un pequeño calentamiento acompañado por ejercicios de respiración. Reconocerán nuevamente su espacio de trabajo, el patio, y descubrirán que en él hay unas líneas rectas dibujadas en el piso, les pediré que caminen sobre ellas muy despacio para reconocerlas, y recordar que desde allí se realizará la actividad del día. Posteriormente, los niños y niñas emplearán diferentes elementos para ejercitar la marcha y el desplazamiento caminando. Primero caminando a lo largo de la línea recta y terminan sobrepasando un obstáculo, una cuerda extendida en el piso. Segundo pasarán a lo largo de la línea recta, con los pies a ambos lados de la misma, llevarán un balón tomado con las dos manos y brazos extendidos. Tercero se desplazarán en diferentes direcciones llevando sobre la palma o dorso de la mano una bolsita liviana. Cuarto, pasarán nuevamente sobre la línea dibujada en el piso, tomados de la mano de uno de sus compañeros uno de espaldas hará el desplazamiento y su compañero caminará de frente. Quinto, atravesarán parte del espacio de trabajo por unos aros que otros de sus compañeros tendrán sostenidos, realizarán en éste desplazamiento en forma de gateo.

Indicador de evaluación: Se tendrá en cuenta en este aspecto, las capacidades motrices básicas, el reconocimiento del espacio y la habilidad de escucha en el empeño de las acciones solicitadas. Se valorará la el trabajo en equipo y su capacidad de respuesta ante el mismo.

Contenido: Noción espacio temporal. Cerca-lejos, delante-detrás, derecha-izquierda, encima-debajo.

Persona responsable de la actividad: Docente, Magda Consuelo Rodríguez Matiz.

Beneficiarios de la actividad, Estudiantes jardín 01 Colegio Salitre sede B.

Recursos: Uniforme apropiado para actividad lúdica, balones, bolsitas livianas y aros.

Dentro de la actividad tres que lleva como título, completo el recorrido y disfruto del trabajo en equipo. Se reconoce el objetivo siguiente: Estimular el desplazamiento en forma de carrera realizando actividades individuales y en pequeños equipos. Reconocer nuevas posibilidades de movimiento del niño y la niña a través de la utilización de diversos materiales y el descubrimiento de su entorno escolar. Comprender el significado de la sana competencia.

Descripción de la actividad: Los chiquis en este nuevo taller o actividad, retomaran, la rutina de calentamiento y respiración concentrada. Es muy importante que los niños y niñas interioricen ésta conducta, pues será de gran utilidad en el establecimiento posterior de toda actividad física o de la misma vida cotidiana.

Se presentarán los materiales, conos color naranja que servirán como límite del espacio por donde deben desplazarse. Se les pedirá a los niños ubicarse en el extremo opuesto del patio, en una fila, pasaran corriendo entre los conos en forma de zigzag a una velocidad media, (100 metros por minuto, aproximadamente) para llegar en el próximo circuito a una velocidad mayor a la de inicio. En ella los niños y niñas trabajarán de manera individual.

Pasarán entonces a buscar uno de sus compañeros, que, para la próxima fase de actividad, estarán ubicados uno al extremo del otro en forma de hilera. Uno de los dos, en cada pareja, llevará en su mano un balón que deberá entregar, sin pelotear, a su compañero en el extremo opuesto de la hilera. El niño o la niña que recibe el balón, inmediatamente emprende carrera hacia el extremo opuesto de la cancha, allí depositará el balón en una caja y esperará el resultado final. Los primero que lleguen ganarán un punto positivo que pueden ir acumulando para posteriores actividades de competencia que se realizarán durante todo el año. Esta última acción lúdica, se extenderá por una media hora más hasta que todos los participantes realicen un recorrido de 3 circuitos.

Indicador de evaluación: Durante la realización de esta actividad interesante y motivadora, se logra evidenciar el interés en la participación, así como el reconocimiento del trabajo en equipo y la sana competencia. Es importante recordar que aunque los niños y niñas en esta edad se caracterizan por ser y practicar acciones egocéntricas, gracias a estas motivaciones se dan los primeros pasos en el reconocimiento del otro como partícipe de ese espacio social compartido.

Contenido: El niño y la niña, partícipes en estas experiencias, logran adecuar la respiración y los movimientos de manera espontánea, coordinan brazos y piernas al correr, logran sortear obstáculos a través de los diferentes desplazamientos; ajustan nociones: espacio-temporal, cerca- lejos, adelante-atrás, coordinación ojo-mano y ojo-pie.

Persona responsable de la actividad: Docente, Lic. Magda Consuelo Rodríguez Matiz.

Beneficiarios de la actividad, Estudiantes jardín 01 Colegio Salitre sede.

Recursos: Uniforme apropiado para actividad lúdica, balones, conos color naranja, cajas de cartón.

Brinco, brinco... ¡me divierto brincando! Es el título de la actividad cuatro que plantea como objetivo: Fortalecer la capacidad física básica del salto gracias al descubrimiento de un nuevo ambiente de aprendizaje y la interacción con elementos nuevos de trabajo en polimotor.

Descripción de la actividad: en actividades anteriores habíamos encontrado en la respiración y relajación así como en el calentamiento del cuerpo, una fortaleza que para las siguientes acciones lúdicas no es posible desconocer.

Nos encontramos para esta actividad en dos momentos y ambientes diferentes; la primera, nos invita a aprovechar nuevamente el patio del Colegio y de manera espontánea realizar ejercicios de estimulación donde elementos como el lazo, la golosa y el twist ter nos llevará a reforzar acciones ya establecidas. Con el lazo, saltarán los niños y las niñas de manera individual aprovechando la mitad del patio como espacio de acción, realizarán pequeñas carreras no tan formales pero muy importantes en la interacción con sus pares. La golosa y el twistter serán en este espacio una herramienta permanente en la acción lúdica del

participante, ellas estarán presentes siempre en la vida escolar de los chiquis; Encontramos un nuevo ambiente de apropiación y estimulación, yo lo llamo el gimnasio y los niños lo identifican de la misma manera. Allí nos contamos con diversos materiales apropiados para la estimulación motriz gruesa y la creatividad. Se disponen elementos como colchonetas, túnel, escalerillas, triángulos, cubos, rodillo y anillo gigantes en forma de circuito. Los participantes, por turnos, entenderán la dinámica en, tiempo, velocidad y orden. Se establece entonces la actividad como un espacio en donde los niños y niñas de jardín 01 recorren el mismo así: Subir escalas y dar en la última un salto hacia adelante para caer dentro de un gigante anillo de colores, salen de él, avanzan encontrando una superficie en forma de triángulo que deben escalar, al superarlo, darán un nuevo salto al vacío cayendo sobre los dos pies en la colchoneta que los recibe, seguirán encontrando en su camino dos poliedros que deben atravesar utilizando brazos y piernas, posteriormente darán unos pasos más hasta encontrar un túnel de aproximadamente metro medio de largo, al cruzarlo gatearán hasta encontrar la última etapa, una escalerilla pequeña que al subirla y bajarla los llevará a final del circuito. Este debe ser repetido por el niño y la niña en turnos por cinco oportunidades. Al terminar, se hace balance de la actividad, respiración de relajación estiramiento y meditación acostados en las colchonetas con música de la naturaleza.

Indicador de evaluación: Se valora el desempeño y las habilidades motrices gruesas, el ajuste postural, la coordinación, el cálculo entre distancia y velocidad. Se establecen normas y turnos que favorecen valor del respeto y tolerancia tan importantes de cimentar en esta edad de desarrollo.



Contenido: Saltos en diferentes alturas, ganeo, marcha, desplazamientos en velocidades bajas y medios, control y ajuste de la postura.

Persona responsable de la actividad: Docente, Magda Consuelo Rodríguez Matiz.

Beneficiarios de la actividad, Estudiantes jardín 01 Colegio Salitre sede B.

Recursos: Uniforme apropiado para actividad lúdica, Lazos. Elementos del Polimotor o gimnasio: Colchonetas, poliedros, escalerillas, túnel, rodillo, triángulo de escalada, música de la naturaleza.

Se establece como implementación el diseño de cuatro actividades que fueron desarrolladas. Dentro de cada una de ellas hay dos o tres acciones de juego que sustentan la propuesta. A continuación se describe, en el punto 4.5 los resultados y análisis de las mismas y, teniendo en cuenta que es un primer acercamiento de implementación lo que se pretende es seguir fortaleciendo los aspectos relacionados con las Capacidades Físicas Básicas desde éste punto hasta que los estudiantes completen su proceso educativo en ciclo uno.

El proyecto se concibió con el propósito de enfatizar el mejoramiento de las Habilidades Físicas Básicas de los niños y niñas de jardín 01 Colegio el Salitre sede B a través de la lúdica como herramienta pedagógica, observándose una respuesta positiva.

En las diferentes etapas, se pudo comprobar que las actividades lúdicas individuales, en parejas o equipos, son una herramienta pedagógica eficaz para la estimulación y el fortalecimiento de habilidades físicas básicas.

Las acciones metódicas y secuenciales en las actividades realizadas hicieron que los niños y las niñas, protagonistas en la presente propuesta, tomaran conciencia y supieran desempeñarse en torno a ellas de manera espontánea, libre, creativa y significativa. Lo anterior sin teniendo en cuenta los objetivos predeterminados y algunas acciones que se dieron de manera intuitiva por parte de los niños y las niñas de acuerdo con las oportunidades que se les brindó.

Los juegos propuestos para los niños y las niñas, involucraron movimientos rudimentarios propios de esta edad despertando el interés por parte de ellos. Se desarrolló así mismo el desarrollo moral y social al vivenciar la satisfacción de compartir el juego, la alegría de participar, la admiración y el respeto por el otro.

En la aplicación de los tres instrumentos de observación se notó grandes cambios, además de una forma cualitativa se cumplió con los objetivos específicos y se notó cambio de actitud de los niños y las niñas hacia el juego.

## Capítulo 5

### **Culmino, la experiencia fortalece mis habilidades.**

El nivel preescolar se ha concebido con el propósito de enfatizar en la salud física y la formación de los hábitos de rutina en niños y niñas; el desarrollo cognoscitivo, socioemocional, perceptivo motor y de lenguaje se ha convertido en una tarea fundamental de la educación en esta etapa de la vida.

El área psicomotora, la expresión corporal y las actividades lúdicas se desarrollan espontánea e intuitivamente sin un objetivo predeterminado gracias a oportunidades que su familia, núcleo social o escolar le ofrecen. Es importante tener en cuenta que debido a lo artificial de la vida moderna y la falta de espacios adecuados para el desarrollo de la lúdica, el exceso de actividades sedentarias, el niño y la niña se ve enfrentado a una realidad que no le permite ejercitar adecuadamente sus habilidades necesarias para posteriores aprendizajes.; por tal motivo, se debe mejorar las capacidades físicas básicas en los niños y niñas de jardín 01 Colegio el Salitre Suba sede B, de acuerdo con sus capacidades, los espacios y los intereses que se les brinda en la institución y articulada a ella, la mejor labor, la actividad propia de los niños y las niñas, El Juego.

Con el trabajo desde las diferentes actividades, implementando la lúdica como estrategia pedagógica para el mejoramiento de las Capacidades Físicas Básicas de los niños y niñas de jardín 01 Colegio el salitre Sede B se notó de una manera a global que:

Aunque es muy corto el tiempo con respecto a horario de clases, los objetivos se cumplieron, sin desconocer que el resultado puede variar en la medida que se intensifique este tipo de prácticas.

Desde el mismo momento del nacimiento el niño y la niña está aprendiendo, recordando y fortaleciendo sus habilidades, pero que cada personita lo hace a su propio ritmo, es por esto que no todos los niños y niñas finalizaron exactamente las mismas capacidades.

Al ofrecer a los niños y niñas la posibilidad y ocasión de poner en práctica sus opciones de juego se evidencia la creatividad e imaginación, así mismo es más notoria la espontaneidad y desempeño de acuerdo a su edad en las diferentes dimensiones del desarrollo.

En cuanto a nociones espaciales, nociones manipulativas, nociones locomotoras, nociones posturales, nociones sociales mejoran en los aspectos de: izquierda, derecha, adelante, atrás, dentro, fuera, cerca, lejos, gateo, caminata, trote, carrera, salto hacia abajo, salto hacia arriba, pasaje de obstáculos, empuje con manos, empuje con pies.

Controla su cuerpo, controla determinadas partes del cuerpo, reconoce actitudes posturales, reconoce posiciones en el colegio, reconoce expresiones faciales, se relaciona con facilidad, resuelve sus problemas, opina y sugiere, manifiesta con palabras su sentir, posee hábitos de higiene.

### **Lista de Referentes**

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2010) Lineamiento Pedagógico y Curricular para la educación inicial en el Distrito, Secretaria de Educación del Distrito. Lectura.

Codemarin. (1986) Mabel y otros, La madurez escolar. Editorial Andrés Bello. Santiago de Chile. Lectura.

Cepal. (2004) Educación y globalización, Los desafíos para América Latina, corporación Escenarios OEI.

Díaz, José. (1997) El juego y el juguete en el desarrollo del niño. Editorial Trillas, México.

Huizinga, J, (1945) El hombre capaz de jugar. El juego como instrumento de conservación.

Infante Acevedo Raúl. (2009) Pedagogías, Didácticas e Infancias, Fundación Universitaria los Libertadores, Bogotá. Lectura.

Ministerio de Educación Nacional, Ramos Elizabeth. (1984) Educación física para el nivel preescolar, Bogotá.

Rubiano Dora Inés (1985) Percepción y motricidad. Documento mimeografiado, Ministerio de Educación Nacional, Bogotá.

Sánchez Juan, Rodríguez Miguel (1981) Globalización y educación repercusiones del fenómeno en los estudiantes y alternativas frente al mismo, Universidad Complutense de Madrid, España, Revista iberoamericana de educación ISSN. Lectura.

Zapata Oscar (1992) La psicomotricidad y el niño, etapa preescolar, Editorial Trillas, México.

## Anexos

### Anexo A. Hoja de diagnóstico Esquema Corporal.

<b>ASPECTOS A EVALUAR.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES.</b>
<b>Nombra las partes del cuerpo.</b>			
<b>Localiza partes del cuerpo.</b>			
<b>Dibuja el cuerpo.</b>			
<b>Identifica algunas funciones corporales.</b>			
<b>Posee conciencia segmentaria.</b>			
<b>Tiene independencia entre brazos y piernas.</b>			
<b>Realiza movimientos globales en diferentes posiciones.</b>			

**Anexo B.** Hoja de diagnóstico Noción Espacio Temporal.

<b>DISTINGUE ENTRE LOS SIGUIENTES ASPECTOS.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES.</b>
<b>Cerca – Lejos.</b>			
<b>Delante – Detrás.</b>			
<b>Derecha Izquierda.</b>			
<b>Encima – Debajo.</b>			
<b>Largo –Corto.</b>			
<b>Grueso-Delgado.</b>			
<b>Rápido Despacio.</b>			

**Anexo C.** Hoja de diagnóstico Ajuste Postural.

<b>ASPECTOS A EVALUAR.</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>OBSERVACIONES.</b>
<b>Distingue entre tenso y relajado.</b>			
<b>Inmoviliza segmentos corporales.</b>			
<b>Adecúa la respiración a los movimientos.</b>			
<b>Coordina brazos y piernas al caminar.</b>			
<b>Realiza desplazamientos corriendo.</b>			
<b>Salta desde diferentes alturas.</b>			